

タイトル	一皿で健康・栄養パスタ		
チーム名	ブルージール		
学校名	国際調理師専門学校名駅校		
参加者名	西ヶ谷 高輝	宮川 航	渡邊 颯音
いいともあいち会員名	株式会社スギ薬局		
コラボした食品・食材	緑寶桑の葉青汁		

## コラボの理由

私たちは愛知県の野菜の消費量全国ワースト 1 位という現状を打破すべく地産地消、栄養満点な料理を作成したいという想いから、愛知県に本社を置く株式会社スギ薬局様にコラボをお願いしました。

スギ薬局様のプライベートブランドの青汁は、マルチビタミン、ミネラル、乳酸菌など栄養豊富で、試飲した所、青汁のイメージの苦味は全く感じられず、甘味を感じ、飲むことはもちろん、料理にも適していると思いました。

## 「持続可能な食」のポイント

私たちは愛知県の野菜の消費量が全国ワースト 1 位という問題に対して SHIN 化の H=健康と N=連携に力を入れました。愛知県は野菜の生産量が高いにもかかわらず消費量はとても低いです。

私たちのトマトソースには、メンバーの 1 人が渥美半島の出身であることもあり、地元の特産品あつみちゃんトマトを使用し、地域と連携して地産地消を目指しました。

トマトには血液サラサラ効果、ガン予防、美肌効果、整腸作用などたくさんの栄養が含まれており、トマトをソースにする事で、トマトをそのまま食べるよりも、より多くのトマトの栄養を摂取することが出来ます。

また、ソース作りにトマト缶を使うのではなく、生のトマトを使う事で、生ならではの自然な甘みや酸味を活かした味わいになります。

パスタの麺に青汁を練り込み、トマトソースの赤と緑を対比させることで彩りよく見せると共に、青汁麺の甘味とトマトの酸味のバランスもよく、栄養を強化し、健康という面にも配慮しました。

手作りのパスタ麺は手間がかかりますが、メンバーとの麺作りはとても楽しく、麺もモチモチな食感に仕上がりに大満足です。栄養たっぷりのこのトマトパスタで、愛知県の野菜の消費量増加の一助となれば幸いです。

## 完成品の写真



### 材料（2人分）

〈麺〉	
強力粉	100g
オリーブオイル	4g
塩	1.5g
青汁	3g
卵	1個
〈トマトソース〉	
◎あつみちゃんトマト	300g
◎玉ねぎ	80g
ニンニク	1/2片
オリーブオイル	15g
ローリエ	1枚
A塩	0.5g
Aこしょう	0.1g
A砂糖	3g
Aケチャップ	6g
Aコンソメ	3g
バジル	1枚

※愛知県産の食材には◎をつけてください

### 作り方

- 〈麺〉
- ①強力粉、オリーブオイル、塩、青汁、卵を入れて混ぜる
  - ②打ち粉をして、表面が滑らかになるまで手でこねる
  - ③生地を二つに分けてラップで包み15分休ませる
  - ④生地に打ち粉をして手で伸ばして麺棒で四角にのばす
  - ⑤生地に打ち粉をして3つ折りにして好みの太さに切る
  - ⑥塩を鍋に入れて2~3分茹でる
- 〈トマトソース〉
- ①お湯にミニトマトを入れて皮をむく
  - ②トマトをミキサーにかける
  - ③ニンニクと玉ねぎをみじん切りにし、フライパンにオリーブオイルニンニクを入れ、玉ねぎを入れて弱火で色が付くまで炒める
  - ④③にトマトとローリエを加え、弱火で10~15分煮る
  - ⑤ローリエを取り出しAを入れて煮詰める。
  - ⑥刻んだバジルを混ぜ、麺の上にかける

2人分の材料費 850 円